

体幹 | 姿勢メニュー

立位可

■ 壁プランク

20~30秒 × 3セット



■ 支持前傾保持+リーチ

10回 × 2セット



■ 代償:

- ・肩がすくむ
- ・腰が反る

！ 背筋を伸ばす

！ 体幹を意識して

座位中心

■ 骨盤中間位+前方リーチ

10回 × 2セット



■ 座位マーチ

20回(左右) × 2セット

■ 代償:

- ・猫背になる
- ・足が浮く

！ 骨盤を立てる

！ 脚はしっかり

臥床初期

■ ドローイン

20秒 × 3セット



■ 骨盤後傾～中間位

コントロール

10回 × 2セット



■ 代償:

- ・お腹が膨らむ
- ・腰が浮く

！ お腹を凹ませる

！ 腰を床に安定

実施姿勢	立位 座位 ベッド上
メニュー	実施した種目名を記入(例:壁プランク、座位マーチ)
実施量	回数・秒数・セット数・休憩時間
症状	疼痛・息切れ・めまい・疲労感など
代償チェック	肩すくみ/腰反り/体幹側屈など
中止理由	疼痛増悪・バイタル変化・安全性低下など
次回方針	継続・負荷調整・姿勢変更・再評価項目